

Exercício de Identificação de Valores

Na folha abaixo você encontrará uma tabela com diversos exemplos de valores, em que cada quadrado diz respeito a algum valor. Se houver valores que não estão contemplados na tabela, você pode escrevê-los nos últimos quadrados que estão em branco.

Recorte a folha separando cada quadradinho. Após você irá separar os valores em cinco colunas. No alto da primeira coluna coloque o quadrado intitulado “Sempre valorizado”, no alto da segunda coluna coloque o quadrado intitulado “Frequentemente valorizado”, na terceira coluna coloque o quadrado intitulado “Às vezes valorizado”, na quarta coluna coloque o quadrado intitulado “Raramente valorizado” e, na última coluna, coloque o quadrado intitulado “Nunca valorizado”. Pense bem em cada um dos valores e distribua-os entre as cinco colunas, conforme a importância que você dá a cada um deles. Por exemplo, se for algo que você nunca valoriza, coloque na quinta coluna, se é algo que você valoriza às vezes, irá para a terceira coluna e assim por diante.

Conte quantos valores estão na primeira e na segunda coluna dos “sempre valorizados” e dos “frequentemente valorizados”. Se houver mais de cinco valores nas duas colunas, redistribua-os para que fiquem os cinco principais.

Escreva aqui quais são os cinco valores principais na sua vida

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -

Cada valor tem ao lado um símbolo que representa o grupo ao qual ele pertence, que são os seguintes:

- * Estilo de vida
- Δ Responsabilidade social
- ♠ Continuidade
- ♪ Relacionamento
- ☀ Competência
- ♥ Autodesenvolvimento

Analise a qual grupo estão a maioria deste cinco valores que você escolheu.

Agora reflita se você está colocando em prática esses cinco valores, escrevendo um exemplo específico de como você expressa este valor em sua vida.

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -

Analise agora se há algum ou mais de um destes cinco valores que está sendo negligenciado, ou seja, que você não está expressando ou aplicando em sua vida.

Quais os valores que estou negligenciando?

Se a maioria das atividades em sua vida não estiverem relacionadas de alguma forma a estes valores que são importantes para você, possivelmente você está negligenciando esses valores em sua vida. Vale a pena pensar como reajustar isso para que você tenha mais satisfação.

SEMPRE VALORIZADO	FREQUENTEMEN TE VALORIZADO	ÀS VEZES VALORIZADO	RARAMENTE VALORIZADO	NUNCA VALORIZADO	Aparência * Ter uma boa aparência, vestir-se bem, manter a forma	Prosperidade* Prosperar, ser rico, conseguir comprar o que quiser
Família * Cuidar daqueles que amamos e reservar um tempo para eles	Saúde * Manter e melhorar o bem estar físico	Diversão * Brincadeira, leveza, espontaneidade	Comunidade * Viver onde os vizinhos sejam próximos e colaborativos	Intimidade * Conexão emocional e espiritual profundas	Estética * Desejar a beleza, o aspecto artístico	Perdão Δ Ser capaz de perdoar os outros e esquecer as mágoas
Tolerância Δ Respeitar os outros	Justiça Δ Oportunidades similares, respeitando o direito de todos	Ambiente Δ Respeitar o futuro da Terra	Coragem Δ Defender suas crenças, superando o medo	Integridade Δ Agir de acordo com suas crenças	Honestidade Δ Sincera, verdadeira	Estabilidade ♠ Certeza, Previsibilidade

<p>Perseverança ♠ Ir até o fim, completar as tarefas</p>	<p>Segurança ♠ Libertar-se das preocupações, sentir-se seguro, livre de riscos</p>	<p>Limpeza ♠ Ter as coisas arrumadas, em ordem, limpas</p>	<p>Tradição ♠ Respeitar a forma como sempre se faziam as coisas</p>	<p>Razão ♠ Pensamento coerente, lógico, claro, não emocional</p>	<p>Amizade ♪ Relacionamento próximo, em constante evolução</p>	<p>Diplomacia ♪ Encontrar uma base comum com as pessoas e situações difíceis, resolvendo o conflito</p>
<p>Consenso ♪ Tomar decisões com as quais todos possam conviver</p>	<p>Trabalho em grupo ♪ Cooperar com os outros na direção de uma meta comum</p>	<p>Comunicação ♪ Diálogo aberto, troca de ideias</p>	<p>Respeito ♪ Mostrar consideração, respeitar a honra</p>	<p>Apoio ♪ Cuidar dos outros, fazendo o que eles precisam</p>	<p>Autoridade ☼ Ter o poder para dirigir os eventos, fazer as coisas acontecerem</p>	<p>Reconhecimento ☼ Ser reconhecido pelos esforços</p>
<p>Competência ☼ Ser bom no que faz, capaz, eficaz</p>	<p>Status intelectual ☼ Ser respeitado como um especialista, uma pessoa que sabe</p>	<p>Realização ☼ Conclusão bem sucedida de tarefas ou projetos visíveis</p>	<p>Poder ☼ Ter o controle sobre as outras pessoas, fazer com que elas façam o que eu quero</p>	<p>Competição ☼ Vencer, fazer melhor que o outros</p>	<p>Harmonia interior ♥ Libertar-se do conflito interno, integridade, completude</p>	<p>Conhecimento ♥ Buscar estímulo intelectual, novas ideias, verdade e compreensão</p>

<p>Criatividade ♥</p> <p>Encontrar novas formas para fazer as coisas, inovação</p>	<p>Aventura ♥</p> <p>Desafio, correr riscos, testar os limites</p>	<p>Desafio ♥</p> <p>Testar os limites físicos, força, velocidade e agilidade</p>	<p>Autoaceitação ♥</p> <p>Respeito a si mesmo, autoestima</p>	<p>Crescimento pessoal ♥</p> <p>Aprendizagem contínua, desenvolvimento de novas habilidades, autoconsciência</p>	<p>Crescimento Espiritual ♥</p> <p>Estabelecer relação com um propósito maior, ser divino</p>	
<p>Prazer *</p> <p>Satisfação, prazer, alegria pessoal</p>	<p>Paz Δ</p> <p>Fim das guerras, resolução dos conflitos de forma não violenta</p>	<p>Auto ♠ Controle</p> <p>Autodisciplina, moderação</p>	<p>Sentimento de pertencer ♪</p> <p>Estar conectado aos outros e que eles gostem de você</p>	<p>Avanço ☀</p> <p>Ir adiante, ser ambicioso, aspirar a níveis mais altos</p>		